

Yoga in den Vogesen

4.-6. März 2016

Tagesablauf:

Freitag, 4.3.16

15:50 Abfahrt in Sammelaufos (Wentzingerstr.60, FR)

18:00 Ankunft im Haus

18:30 Yogasession – Sonnengruß intensiv mit langer Schlusssentspannung
anschl. Abendessen

Samstag, 5.3.16

8:30 Kaffee, Tee

9:00 Yogasession - Morning Flow

10:30 Brunch

anschl. freie Zeit zum Wandern oder Entspannen

15:00 Café et tartelettes

16:00 offene Beratungszeit für die eigene Yoga- Praxis

17:00 Yogasession – Hüftöffnung intensiv

anschl. Abendessen

Sonntag, 12.7.15

8:30 Frühstück

10:00 stilles Sitzen/Pranayama/Yoga extra sanft

12:00 Aufräumen/Packen

13:00 Mittagessen

anschl. Heimfahrt

